



COMPARTILHANDO OS PASSOS

Sair do isolamento, da imperfeição, da insignificância e da camuflagem através do reconhecimento da realidade prepara-nos para os próximos passos.

Os erros existem para serem admitidos!

Admiti-los a outra pessoa e a Deus dói muito e não adianta procurar nova saída enquanto esta estiver bloqueando o caminho da recuperação.

Não é fácil admitir imperfeições e pedir perdão quando falhamos, mas de repente, levantar a cabeça e reiniciar tudo de novo, talvez seja menos penoso do que ficar se escondendo por trás de uma máscara.

A confissão é prática antiga e faz bem.

Através dela aflora do interior a sensação de alívio e a certeza de que estamos sozinhos.

Sem a admissão dos próprios defeitos poucos se mantêm sóbrios.

Segundo Platão “a alma imortal humana consiste de Três partes: a razão, a coragem e os instintos. Se estas três partes estiverem em equilíbrio o ser humano será feliz.”

Uma vez feito o 5º Passo, nossa meta é o equilíbrio!

5º Passo:

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

“A saída do isolamento”

A partir de determinado período, imperceptivelmente a vida foi se tornando opaca, sem brilho; os dias de cor cinza e pesados tornaram-se constantes; a catarata alcoólica que adquiri com os excessos de drinques já não me deixava enxergar as tardes quentes com o teto azul. Um dia como outro qualquer, quando adentrava em um de meus templos sagrados para continuar fugindo da sobriedade, da normalidade que muito me incomodava, enquanto o balconista que estava com o litro suspenso despejava lá do alto o líquido transparente que alimentava minha insanidade, outro sujeito degustava uma cerveja e pelo tom como dirigiu a palavra a mim, devia me conhecer.

Enquanto agasalhava o copo com a destra, instantes antes de concretizar o ato mecânico que há anos me acompanhava, o homem indagou levantando a mão com alguma aspereza para interromper o arremesso que já não mais queimava: - espere, antes de você beber me responda uma coisa!

Parado com o copo na mão fiquei olhando para ele que concluiu, apontando para o meu gogó: - há quantos anos por essa sua garganta o sabor de uma vitamina de abacate?

Depois de sorver aquele trago me retirei esbravejando ao bebedor de cerveja.

Aquelas palavras, que inicialmente me infectaram com ódio, também me deixaram reflexivo.

- É verdade, disse mentalmente a mim mesmo. Sem precisar fazer muito cálculos, com tal certeza, havia pelo menos 10 anos que eu não saboreava uma boa vitamina e refletindo sobre isso observei mais adiante uma roda gigante; era um parque de diversões.

Minhas reflexões ganharam amplitude e no outro quarteirão, parecendo que algo ou alguém propositalmente me mostrava as coisas, enxerguei uma pequena multidão que saía por uma porta grande, era um cinema!

Carambolas, é verdade, existem cinemas!

Bombardeado por sucessivas lembranças, afinal eu já havia vivenciado aqueles momentos de descontração e alegrias, foi quando os olhos naufragados em lágrimas, compreendi o quanto eu havia me isolado do mundo, da vida.

Andei mais um pouco até a entrada do cinema só para ver qual o filme que estava passando, lá estava no cartaz: “Recomeçar é possível”!

Neste exato momento olhei para o céu e descobri que o mesmo estava azul, que o sol brilhava quente e convidava as pessoas para a praia.

Todo este turbilhão de emoções durou mais ou menos umas cinco horas. Durante este período não bebi nada e quando dei por mim estava passando em frente ao bar onde tudo começou e lá ainda estava o homem que me fez lembrar a vitamina. Entretanto ele já não mais estava só, pois a embriaguez já o abraçava e

ao me ver do outro lado da rua veio ao meu encontro cambaleante; abriu a carteira, me deu um cartão de A. A. e com a voz enrolada me disse: - meu vizinho me deu, mas eu não sou alcoólico, para você vai servir.

Hoje já algum tempo sem beber, redescobri o paladar da vitamina, fiz as pazes com o sol e com as praias e já com a mente mais aberta, enxergando as coisas do 20º andar passei a observar a vida por outro prisma, com mais abrangência, olhando cada situação mais amplamente.

Antes de fazer parte do elenco me coloco como espectador e com essa nova forma de ver e entender as coisas descobri que o alcoolismo é um labirinto enorme, labirinto este onde encontrei muitas pessoas que como eu bailavam ao som dos copos e garrafas, sob o torpor perpétuo, avolumando a pandemia que assola a atrofia a evolução dos homens, das nações e do planeta.

Este labirinto, onde as pessoas se perdem, sofrem mutilações, deformidades emocionais e comportamentais afinal, o bisturi com o qual o cirurgião plástico esconde a velhice e restabelece a firmeza da pele é o mesmo bisturi que nas mãos hábeis da doença alcoólica realiza alterações no caráter e na moral do bebedor sem leme. Uma modifica por fora e o outro deturpa por dentro.

Diferente de manicômios e presídios, o isolamento mental não apresenta paredes que delimita meu espaço, ele me mantém próximo de tudo e de todos, mas tudo e todos estão contra mim, nunca concordam comigo; eu os vejo me criticando, me diminuindo, me ofendendo e me humilhando.

Entrincheirado por sacos repletos de mentiras, meus valores se modificam; não consigo apresentar os fatos como eles realmente são; tenho que acrescentar algo, adicionar alguma emoção, valorizar minha imagem em algum momento daquele acontecimento. Esse comportamento já faz parte do meu emocional, do meu íntimo modificado pelo bisturi do álcool.

Hoje, graças ao 5º Passo, já consigo reconhecer minhas imperfeições, minhas deficiências e minhas limitações.

Estou conseguindo desfazer a trincheira de mentiras que me isolou de mim mesmo, tenho vencido meu orgulho, pois dizer para outro ser humano que eu tenho falhas não é fácil, mas já foi muito mais difícil.

Quanto ao meu salvador, vez por outra o vejo no mesmo boteco, na maioria das vezes, governado pelo álcool que o transforma em poeta, filósofo e chato, muito chato.

Noutro dia lá esteve ele, descabelado, gritando palavras difíceis de compreender, parecia perguntar para alguém que só ele enxergava:

- Qual é o sabor da vida? Qual é o sabor da vida?

Sem que ele me visse, me aproximei por trás e murmurei algo baixinho em seu ouvido.

- Esse cara é maluco, disse o poeta do álcool, surpreso com a minha presença e minhas palavras.

Uma mulher que o abraçava perguntou o que estava acontecendo e ele respondeu com a voz tosca:

- Esse cara é maluco; acabou de me dizer que a vida tem sabor de vitamina de abacate, é mole?

A mulher que o abraçava, talvez para continuar em pé, fez cara de assombrada, cuspiu no chão e ambos entraram para a masmorra que os manterão isolados da maturidade, das oportunidades e deles mesmos.

(Fonte: Revista Vivência Nº 115 – Marco Antônio/Niterói/RJ)

O quinto passo diz:

Admitimos perante Deus e a outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.

Será que eu em recuperação estou sabendo dizer: me desculpe eu errei. Será que eu em recuperação estou dizendo: eu prejudiquei a alguém, você me desculpe eu te prejudiquei. Ou eu continuo ainda com o nariz empinado para não olhar para os meus pés todos sujos ainda por onde eu ando. Por que velhos caminhos levam a velhos lugares, velhas idéias levam a velhos comportamentos. Se eu ainda continuo tendo comportamentos de ativa, eu continuo andando pelos mesmos lugares.

Isso também serve para o familiar. Se eu estou tendo o comportamento dele como usuário ativo, eu não estou me olhando no espelho, não estou conseguindo me enxergar, não estou conseguindo me ver em recuperação. Por que fica muito difícil para o familiar também, não só para o dependente, aí muito mais para o familiar, é o familiar acreditar que está tendo sucesso na vida. em função dos anos que passou/viveu com o seu dependente ativo, hoje o familiar não acredita que está vivendo um momento de tranquilidade, o familiar duvida. Isso o que é? É falta de humildade em reconhecer aquilo que de bom está acontecendo na própria vida. Falta de humildade em reconhecer junto aos outros o que de negativo eu também já fiz, e se eu não tenho humildade suficiente para isso eu não posso conseguir identificar as mudanças que eu tive na minha vida. Como é que eu posso identificar a mudança se eu não tenho contato comigo?

Então esse muitas vezes é o papel que faz o familiar. É muito mais fácil enxergar o outro, os defeitos do outro do que de si próprio. E daí o familiar se torna agressivo, antipático, inadequado, e quando vai encostar a cabeça no travesseiro ele diz:: puxa vida... .., outra vez eu briguei. É lógico!!! O familiar não está se olhando.

A mesma coisa acontece com o dependente. O dependente muitas vezes com a intenção de agradar a alguém faz um inventário que é uma verdadeira historinha. Vai contar historinha para outro e esse outro ainda concorda: _ parabéns seu inventário está muito bom. Só que a verdade sobre a vida dele não foi relatada. A mesma coisa acontece com o familiar. Se alguém entra na casa de um familiar e tira um toca-fita, etc... .. - roubou. Mas como foi o meu filho, não... ele pegou para trocar com droga. Que diferença faz? Eu fiquei sem o aparelho da mesma forma. É um roubo / furto que houve. Mas o familiar consegue enxergar isso?

A mesma coisa acontece com dependente que não quer entrar em recuperação: é não reconhecer que prejudicou as pessoas, e de que forma prejudicou estas pessoas. É necessário que façamos um balanço de nossas vidas e tenhamos suficiente humildade em reconhecer as pessoas que prejudicamos. Isso inicialmente, em primeiro momento é difícil, por isso precisamos de assertividade.

5. Admitimos perante o Poder Superior, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

Todos os Doze Passos de A.A. nos pedem para atuar em sentido contrário aos nossos desejos naturais, todos desinflam nosso ego. Quando se trata de desinflar o ego, poucos passos são mais duros de aceitar que o Quinto.

Mas, dificilmente, algum deles é mais necessário à obtenção da sobriedade prolongada e à paz de espírito do que este.

A experiência de A.A. nos indicou que não podemos viver sozinhos com insistentes problemas e os defeitos de caráter que os causam e agravam. Caso tenhamos passado o holofote do Quarto Passo sobre nossas vidas, e se ele tiver realçado aquelas experiências que preferimos não lembrar, se chegamos a aprender como os

pensamentos e as ações erradas feriram a nós e a outrem, então se toma mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes de ontem. É preciso falar com alguém a esse respeito. Tão intensos, porém, são nosso medo e a relutância de fazê-lo que, ao início, muitos AAs tentam contornar o Quinto Passo. Procuramos uma maneira mais fácil que geralmente consiste na admissão ampla e quase indolorosa de que, quando bebíamos, éramos, às vezes, maus elementos. Então, para completar, acrescentamos descrições dramáticas desse lado de nosso comportamento quando bêbados que, em todo caso, nossos amigos provavelmente já conhecem.

Mas, das coisas que realmente nos aborrecem e marcam, nada dizemos. Certas lembranças penosas e aflitivas, dizemos para nós mesmos, não devem ser compartilhadas com ninguém. Essas serão nosso segredo. Ninguém deve saber. Esperamos leva-las conosco para a sepultura.

Contudo, se a experiência de A.A. serve para algo, ela nos diz que a esse procedimento, não só falta critério, como também, é uma resolução perigosa. Poucas atitudes atrapalhadas causaram mais problemas do que recusar-se à prática do Quinto Passo. Algumas pessoas são incapazes de permanecer sóbrias, outras recairão periodicamente enquanto não fizerem uma verdadeira "limpeza de casa".

QUINTO PASSO

“Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.”

Todos os Doze Passos de A.A. nos pedem para atuar em sentido contrário aos nossos desejos naturais, todos desinflam nosso ego. Quando se trata de desinflar o ego, poucos passos são mais duros de aceitar que o Quinto. Mas, dificilmente, algum deles é mais necessário à obtenção da sobriedade prolongada e à paz de espírito do que este.

A experiência de A.A. nos indicou que não podemos viver sozinhos com insistentes problemas e os defeitos de caráter que os causam e agravam. Caso tenhamos passado o holofote do Quarto Passo sobre nossas vidas, e se ele tiver realçado aquelas experiências que preferimos não lembrar, se chegamos a aprender com os pensamentos e as ações erradas feriram a nós e a outrem,

então se torna mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes de ontem. É preciso falar com alguém a esse respeito.

Tão intensos, porém, são nosso medo e a relutância de fazê-lo que, ao início, muitos AAs tentam contornar o Quinto Passo. Procuramos uma maneira mais fácil – que geralmente consiste na admissão ampla e quase indolorosa de que, quando bebíamos, éramos, às vezes, maus elementos. Então, para completar, acrescentamos descrições dramáticas desse lado d nosso comportamento quando bêbados que, em todo caso, nossos amigos provavelmente já conhecem.

Mas, das coisas que realmente nos aborrecem e marcam, nada dizemos. Certas lembranças penosas e aflitivas, dizemos para nós mesmos, não devem ser compartilhadas com ninguém. Essas serão nosso segredo. Ninguém deve saber. Esperamos levá-las conosco para a sepultura.

Contudo, se a experiência de A.A. serve para algo, ela nos diz que a esse procedimento, não só falta critério, como também, é uma resolução perigosa. Poucas atitudes atrapalhadas causaram mais problemas do que se recusar a pratica do Quinto Passo. Algumas pessoas são incapazes de permanecer sóbrias, outras recairão periodicamente enquanto não fizerem uma verdadeira “limpeza de casa”. Até os veteranos em A.A., sóbrios há anos, freqüentemente pagam caro por haver praticado este passo superficialmente. Contarão como tentaram carregar o peso sozinhos; quanto sofreram com a irritabilidade, a ansiedade, o remorso e a depressão; e como, inconscientemente procurando o alívio, às vezes até imputavam aos seus melhores amigos os defeitos de caráter que eles mesmos estavam tentando encobrir. Enfim, descobriram que o alívio nunca chegava com a confissão dos pecados alheios e sim, cada qual se concentrando nos seus.

Este sistema de admitir os próprios defeitos a outra pessoa é, sem dúvida, muito antigo. Tem sido validado em todos os séculos, e caracteriza a vida de toda pessoa espiritualmente orientada e verdadeiramente religiosa. Mas hoje, a religião não é nem de longe o único defensor deste princípio salvador. Os psiquiatras e psicólogos apontam a profunda necessidade que todo ser humano tem de, na prática, discernir e conhecer as falhas de sua própria personalidade e discutir sobre elas com uma pessoa compreensiva e digna de confiança. No que se refere aos alcoólicos, A.A. iria mais longe ainda. A maioria de seus membros não teria dúvida em proclamar que, sem a corajosa admissão de seus defeitos perante

outro ser humano, não teria podido se manter sóbria. Sem que estejamos dispostos a tentar esse reconhecimento, parece claro que a Graça Divina não nos tocará para expulsar nossas obsessões destrutivas.

Que somos capazes de ganhar com o Quinto Passo? Em primeiro lugar, livrar-nos-emos dessa terrível sensação de isolamento que sempre tivemos. Quase sem exceção, os alcoólicos são torturados pela solidão. Mesmo antes de nossas bebedeiras se tornarem graves e as pessoas se afastarem de nós, quase todos nós sofremos a sensação de estarmos sós. Éramos acanhados e não nos atrevíamos a nos aproximar dos outros, ou éramos capazes de ser “bons sujeitos”, almejando a atenção e o companheirismo, embora jamais o conseguíssemos, pelo menos em nossa maneira de entender. Sempre existia aquela barreira misteriosa que não conseguíamos compreender nem superar. Era como se fôssemos atores num palco, subitamente descobrindo que não sabíamos uma só linha de nosso papel. Eis uma das razões pela qual amávamos tanto o álcool. Ele nos permitia desempenhar nosso papel a qualquer tempo. Mas, até Baco acabou nos prejudicando; finalmente, nos arrasava e deixava numa solidão aterrorizante.

Quando chegamos em A.A., e pela primeira vez na vida nos encontramos entre pessoas que pareciam nos entender, a sensação de fazer parte de alguma coisa era tremendamente emocionante. Achamos que o problema do isolamento havia terminado. Porém, logo descobrimos que embora não estivéssemos mais sozinhos no sentido social, ainda sofríamos muito os antigos tormentos aflitivos de sentir-nos à parte. Enquanto não falássemos, com toda franqueza, de nossos conflitos e ouvíssemos outra pessoa fazer a mesma coisa, ainda não estaríamos participando. A solução era o Quinto Passo. Era o começo de um verdadeiro parentesco com as pessoas e com Deus.

Este passo vital também foi o meio pelo qual começamos a ter a sensação de que poderíamos ser perdoados, não importando o que houvéssemos pensado ou feito. Frequentemente, enquanto dávamos este passo com nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, pela primeira vez, nos sentíamos verdadeiramente capazes de perdoar aos outros, não importa quão profundamente sentíssemos que nos houvessem maltratado. Nosso inventário moral nos havia persuadido de que o perdão geral era desejável, mas foi somente quando demos o Quinto Passo com resolução, que *soubemos*, em nosso íntimo, o quanto seríamos capazes de aceitar o perdão e perdoar também.

Outra grande dádiva que podemos esperar por confiar nossos defeitos a outro ser humano é a humildade – uma palavra freqüentemente mal compreendida. Para aqueles que têm progredido em A.A., representa um reconhecimento claro do que e de quem somos realmente, seguido de um esforço sincero para ser aquilo que poderíamos ser. Portanto, nossa primeira medida prática em direção à humildade deveria consistir no reconhecimento de nossas deficiências. Não se pode corrigir defeito algum sem ver claramente o que é. Mais precisaremos fazer mais do que ver. A olhada objetiva que demos no Quarto Passo foi, afinal de contas, apenas uma olhada. Todos nós vimos, por exemplo, que às vezes nos faltava honestidade e tolerância, e éramos dominados por crises de autopiedade ou delírios de grandeza. Porém, embora isto fosse uma experiência humilhante, não significava, necessariamente, que já houvéssemos alcançado a verdadeira humildade. Embora finalmente reconhecidos, nossos defeitos permaneciam. Era necessário fazer algo a respeito deles e logo descobrimos que sozinhos não conseguíamos afastá-los, mesmo que desejássemos.

Maior realismo e, portanto, mais honestidade a nosso respeito são os nossos grandes e positivos benefícios que ganhamos sob a influência do Quinto Passo. Enquanto fazíamos o inventário, começamos a suspeitar de quantos problemas nos havia causado o nosso auto engano. Disso havia se originado uma ponderação inquietante. Se nos havíamos enganado durante quase toda vida, como poderíamos agora estar seguros de que não seríamos auto enganados? Como poderíamos estar certos de tínhamos feito um verdadeiro catálogo de nossos defeitos e os havíamos admitido realmente, até para nós mesmos? Estando ainda perturbados pelo medo, pela autopiedade e por outros sentimentos feridos, provavelmente não estávamos em condições de nos avaliar com justiça. Demasiada culpa e remorsos poderiam fazer com que exagerássemos nossas falhas. Ou então, a ira e o orgulho ferido poderiam ser camuflagem atrás da qual estávamos escondendo alguns de nossos defeitos enquanto culpávamos outros por eles. Possivelmente, também, ainda estávamos sendo prejudicados por muitas falhas, grandes e pequenas, que nunca sonhávamos ter.

Portanto, era evidente que uma auto-análise de nossos defeitos, feita solitariamente baseada só nisso, nem de longe seria suficiente. Precisaríamos da ajuda externa de Deus e de um ser humano para saber, com certeza, a verdade a nosso respeito e admiti-la. Unicamente através de uma discussão sobre nós mesmos, sem esconder nada, estando dispostos a receber advertências e aceitar conselhos, poderíamos começar a caminhar em direção ao pensamento correto, à honestidade sólida e à autêntica humildade.

Porém, muitos de nós ainda nos sentíamos relutantes e dizíamos: “Por que não pode Deus, na forma em que O entendemos, nos contar onde estamos errados? Se o Criador nos deu nossas vidas, deve então, saber com minúcias onde, como e quando temos errado desde o início. Por que não fazer nossas admissões diretamente a Ele? Por que é necessária a interferência de uma outra pessoa neste assunto?”

A essa altura, as dificuldades de tentar lidar corretamente com Deus, sozinhos, são duplas. Embora possamos, a princípio, ficar espantados ao reconhecer que Deus sabe tudo a nosso respeito, somos capazes de nos acostumar a isso em pouco tempo. De algum modo, estar sozinho com Deus não parece ser tão embaraçoso quanto enfrentar uma outra pessoa. Até que resolvamos sentar e falar em voz alta a respeito das coisas que há tempo, temos escondido, nossa disposição de “limpar a casa” é meramente teórica. O fato de sermos honestos com outra pessoa, confirma que temos sido honestos conosco e com Deus.

A segunda dificuldade está naquilo que nos vem enquanto estamos sós, e que pode ser deturpado pelos nossos anseios e racionalizações. A vantagem em falar com outra pessoa é que podemos, de forma direta, obter seus comentários e conselhos sobre a nossa situação, não podendo haver dúvidas em nossas mentes sobre esses conselhos. Tratando-se de assuntos espirituais, andar sozinho é perigoso. Quantas vezes ouvimos pessoas bem intencionadas proclamar a orientação de Deus, quando era mais do que evidente que estavam muito enganadas. Faltando-lhes tanto a prática quanto a humildade, haviam se iludido e se permitiam justificar a mais rematada bobagem sob a alegação de que era isto que Deus lhes havia dito. Vale notar que pessoas de maior desenvolvimento espiritual quase sempre insistem em verificar, com amigos ou conselheiros espirituais, a orientação que consideram haver recebido de Deus. É certo, então, que um recém-chegado não deva correr o risco de cometer, desta maneira, enganos, talvez trágicos, por falta de critérios. Embora os comentários ou conselhos de outros possam conter falhas, é possível que sejam mais específicos do que qualquer orientação direta que possamos receber enquanto ainda somos tão inexperientes no estabelecimento do contato com um Poder Superior a nós.

Nosso próximo problema será descobrir a pessoa na qual iremos confiar. Aqui devemos tomar bastante cuidado, lembrando-nos que a prudência é considerada uma das mais valiosas virtudes. É possível que seja necessário compartilhar com esta pessoa fatos a nosso respeito que ninguém mais deva

saber. Desejaremos falar com alguém experiente que não só tenha se mantido abstinência, como também conseguido superar outras sérias dificuldades, iguais talvez às nossas. Esta pessoa poderá ser o nosso padrinho, embora não necessariamente. Se a nossa confiança nele estiver bem desenvolvida, se o seu temperamento e seus problemas forem semelhantes aos nossos, então nossa escolha será boa. Além do mais, nosso padrinho já tem a vantagem de conhecer alguma coisa a respeito do nosso caso.

Contudo, possivelmente sua relação com ele seja tal que você desejaria revelar apenas uma parte de sua história. Se for este o caso, faça-o sem dúvida, pois deve começar o mais breve possível. Poderá acontecer porém, que você venha a escolher alguma outra pessoa para as revelações mais difíceis e profundas. Esta pessoa poderá estar inteiramente desligada de A.A. por exemplo, seu preceptor religioso ou seu médico. Para alguns de nós, uma pessoa totalmente estranha poderá ser a melhor escolha.

A inteira confiança depositada naquele com quem compartilharemos nossa auto-análise, e nossa boa disposição, serão as provas verdadeiras da situação. Mesmo depois de ter encontrado a pessoa, o aproximar-se dele ou dela requer muita decisão. Ninguém deve dizer que o programa de A.A. não requer força de vontade; este é um dos momentos em que poderá ser necessária toda que tiver. Felizmente, contudo, você provavelmente receberá uma surpresa agradável. Quando tenha explicado seu propósito cuidadosamente, e o depositário de sua confiança tenha entendido o quanto ele poderá ajudar, na verdade, a conversação começará facilmente e logo se tornará animada. Em breve, seu ouvinte poderá contar uma ou outra história a respeito dele que deixará você ainda mais à vontade. Desde que você nada esconda, sua sensação de alívio aumentará de minuto a minuto. As emoções reprimidas durante anos saem de seu confinamento, e milagrosamente desaparecem ao serem expostas. À medida que a dor diminui, é substituída por uma tranquilidade balsâmica. E quando a humildade e a serenidade se misturam desta maneira, outra importantíssima coisa é capaz de ocorrer. Muitos AAs anteriormente agnósticos ou ateus, nos dizem que foi nesta fase do Quinto Passo que realmente sentiram, pela primeira vez, a presença de Deus. E mesmo aqueles que já tinham fé, freqüentemente se tornam conscientes de Deus como nunca antes o foram.

A sensação de estar unidos a Deus e ao homem, a saída do isolamento por meio de um compartilhar aberto e honesto do terrível peso de nossa culpa, nos leva a um lugar de descanso onde podemos preparar-nos para os passos seguintes em direção a uma sobriedade plena e significativa.

Sair do isolamento, da imperfeição, da insignificância e da camuflagem através do reconhecimento da realidade prepara-nos para os próximos passos.

Os erros existem para serem admitidos!

Admiti-los a outra pessoa e a Deus dói muito e não adianta procurar nova saída enquanto esta estiver bloqueando o caminho da recuperação.

Não é fácil admitir imperfeições e pedir perdão quando falhamos, mas de repente, levantar a cabeça e reiniciar tudo de novo, talvez seja menos penoso do que ficar se escondendo por trás de uma máscara.

A confissão é prática antiga e faz bem.

Através dela aflora do interior a sensação de alívio e a certeza de que estamos sozinhos.

Sem a admissão dos próprios defeitos poucos se mantêm sóbrios.

Segundo Platão “a alma imortal humana consiste de Três partes: a razão, a coragem e os instintos. Se estas três partes estiverem em equilíbrio o ser humano será feliz.”

Uma vez feito o 5º Passo, nossa meta é o equilíbrio!

5º Passo:

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

“A saída do isolamento”

A partir de determinado período, imperceptivelmente a vida foi se tornando opaca, sem brilho; os dias de cor cinza e pesados tornaram-se constantes; a catarata alcoólica que adquiri com os excessos de drinques já não me deixava enxergar as tardes quentes com o teto azul. Um dia como outro qualquer, quando adentrava em um de meus templos sagrados para continuar fugindo da sobriedade, da normalidade que muito me incomodava, enquanto o balconista que estava com o litro suspenso despejava lá do alto o líquido transparente que alimentava minha insanidade, outro sujeito degustava uma cerveja e pelo tom como dirigiu a palavra a mim, devia me conhecer.

Enquanto agasalhava o copo com a destra, instantes antes de concretizar o ato mecânico que há anos me acompanhava, o homem indagou levantando a mão com alguma aspereza para interromper o arremesso que já não mais queimava: - espere, antes de você beber me responda uma coisa!

Parado com o copo na mão fiquei olhando para ele que concluiu, apontando para o meu gogó: - há quantos anos por essa sua garganta o sabor de uma vitamina de abacate?

Depois de sorver aquele trago me retirei esbravejando ao bebedor de cerveja. Aquelas palavras, que inicialmente me infectaram com ódio, também me deixaram reflexivo.

- É verdade, disse mentalmente a mim mesmo. Sem precisar fazer muito cálculos, com tal certeza, havia pelo menos 10 anos que eu não saboreava uma boa vitamina e refletindo sobre isso observei mais adiante uma roda gigante; era um parque de diversões.

Minhas reflexões ganharam amplitude e no outro quarteirão, parecendo que algo ou alguém propositalmente me mostrava as coisas, enxerguei uma pequena multidão que saía por uma porta grande, era um cinema!

Carambolas, é verdade, existem cinemas!

Bombardeado por sucessivas lembranças, afinal eu já havia vivenciado aqueles momentos de descontração e alegrias, foi quando os olhos naufragados em lágrimas, compreendi o quanto eu havia me isolado do mundo, da vida.

Andei mais um pouco até a entrada do cinema só para ver qual o filme que estava passando, lá estava no cartaz: "Recomeçar é possível"!

Neste exato momento olhei para o céu e descobri que o mesmo estava azul, que o sol brilhava quente e convidava as pessoas para a praia.

Todo este turbilhão de emoções durou mais ou menos umas cinco horas. Durante este período não bebi nada e quando dei por mim estava passando em frente ao bar onde tudo começou e lá ainda estava o homem que me fez lembrar a vitamina. Entretanto ele já não mais estava só, pois a embriaguez já o abraçava e ao me ver do outro lado da rua veio ao meu encontro cambaleante; abriu a carteira, me deu um cartão de A. A. e com a voz enrolada me disse: - meu vizinho me deu, mas eu não sou alcoólico, para você vai servir.

Hoje já algum tempo sem beber, redescobri o paladar da vitamina, fiz as pazes com o sol e com as praias e já com a mente mais aberta, enxergando as coisas do 20º andar passei a observar a vida por outro prisma, com mais abrangência, olhando cada situação mais amplamente.

Antes de fazer parte do elenco me coloco como espectador e com essa nova forma de ver e entender as coisas descobri que o alcoolismo é um labirinto enorme, labirinto este onde encontrei muitas pessoas que como eu bailavam ao som dos copos e garrafas, sob o torpor perpétuo, avolumando a pandemia que assola a atrofia a evolução dos homens, das nações e do planeta.

Este labirinto, onde as pessoas se perdem, sofrem mutilações, deformidades emocionais e comportamentais afinal, o bisturi com o qual o cirurgião plástico esconde a velhice e restabelece a firmeza da pele é o mesmo bisturi que nas mãos hábeis da doença alcoólica realiza alterações no caráter e na moral do bebedor sem leme. Uma modifica por fora e o outro deturpa por dentro.

Diferente de manicômios e presídios, o isolamento mental não apresenta paredes que delimita meu espaço, ele me mantém próximo de tudo e de todos, mas tudo e todos estão contra mim, nunca concordam comigo; eu os vejo me criticando, me diminuindo, me ofendendo e me humilhando.

Entrincheirado por sacos repletos de mentiras, meus valores se modificam; não consigo apresentar os fatos como eles realmente são; tenho que acrescentar algo, adicionar alguma emoção, valorizar minha imagem em algum momento daquele acontecimento. Esse comportamento já faz parte do meu emocional, do meu íntimo modificado pelo bisturi do álcool.

Hoje, graças ao 5º Passo, já consigo reconhecer minhas imperfeições, minhas deficiências e minhas limitações.

Estou conseguindo desfazer a trincheira de mentiras que me isolou de mim mesmo, tenho vencido meu orgulho, pois dizer para outro ser humano que eu tenho falhas não é fácil, mas já foi muito mais difícil.

Quanto ao meu salvador, vez por outra o vejo no mesmo boteco, na maioria das vezes, governado pelo álcool que o transforma em poeta, filósofo e chato, muito chato.

Noutro dia lá esteve ele, descabelado, gritando palavras difíceis de compreender, parecia perguntar para alguém que só ele enxergava:

- Qual é o sabor da vida? Qual é o sabor da vida?

Sem que ele me visse, me aproximei por trás e murmurei algo baixinho em seu ouvido.

- Esse cara é maluco, disse o poeta do álcool, surpreso com a minha presença e minhas palavras.

Uma mulher que o abraçava perguntou o que estava acontecendo e ele respondeu com a voz tosca:

- Esse cara é maluco; acabou de me dizer que a vida tem sabor de vitamina de abacate, é mole?

A mulher que o abraçava, talvez para continuar em pé, fez cara de assombrada, cuspiu no chão e ambos entraram para a masmorra que os manterão isolados da maturidade, das oportunidades e deles mesmos.

(Fonte: Revista Vivência Nº 115 – Marco Antônio/Niterói/RJ)

PASSO 5

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.

Vencendo a Negação - Gênesis 38.1-30

Admitir os erros pode ser para nós a parte mais difícil do Passo Cinco. A negação pode cegar! Como pode se esperar que admitamos as coisas que não enxergamos? Aqui vai uma dica que pode nos ajudar. Muitas vezes, condenamos nos outros os erros que estão profundamente escondidos dentro de nós próprios.

De acordo com a antiga lei israelita, a viúva devia casar-se com o irmão vivo do seu marido a fim de ter filhos (esse costume é descrito detalhadamente em Deuteronômio 25.5-1-). Tamar foi casada sucessivamente com dois irmãos que morreram, sem que lhe dessem filhos. Judá, seu sobro, prometeu lhe dar também Selá, o filho mais novo, mas nunca fez isso. Em consequência, Tamar ficou sozinha e desamparada. No esforço de proteger-se, ela disfarçou-se de prostituta e ficou grávida do próprio Judá. Ela guardou o sinal de identificação que Judá lhe tinha dada como garantia de pagamento (Gênesis 38.1-23).

Quando JUDÁ ouviu que Tamar estava grávida sem estar casada, ele exigiu a execução dela. *“Quando a estavam tirando da sua casa, ela mandou dizer ao seu sogro: ‘Quem me engravidou foi o dono destas coisas. Examine e veja de quem são o sinete com cordão e o bastão.’ Judá reconheceu as coisas e disse: ‘Ela tem mais razão do que eu.’”* (Gênesis 38.25-26)

Não é fácil ser honesto consigo. *“Não há nada que engane tanto como”* o coração humano. *“Ele está doente demais para ser curado”* (Jeremias 17.9). Porém nós podemos olhar para as coisas que condenamos nos outros como uma dica do que está escondido em nós.

Infinito Amor – Oséias 11:8-11

Podemos estar dolorosamente conscientes da profunda vergonha, do problema e dor que causamos para nossa família quando éramos controlados pela nossa dependência. Podemos ter medo de admitir a natureza exata de nossos defeitos porque não entendemos como Deus podia amar alguém que é tão mau.

Oséias foi um profeta para a nação rebelde de Israel. Deus usou a vida de Oséias para demonstrar seu amor incondicional por nós, o seu povo. O Senhor disse a Oséias para se casar com uma prostituta. Oséias casou-se com ela, amou-a e se dedicou a ela. Mas, mais tarde, sua esposa se voltou a seu modo de vida passado, quebrou o coração de Oséias e levou vergonha para sua família. Ela caiu na escravidão. Deus, então, deixou Oséias perplexo dizendo a ele: *“Vá e*

ame uma adúltera, uma mulher que tem um amante. Ame-a assim como eu amo o povo de Israel, embora eles adorem outros deuses e lhes ofereçam bolos de passa” (Oséias 3.1).

Podemos estar perguntando: Como poderia Deus (ou qualquer um) ainda assim me amar? Mas Deus responde: *“Israel, como poderia eu abandoná-lo? Como poderia desampará-lo?... Não posso fazer isso, pois o meu coração está comovida, e tenho muita compaixão de você... Pois eu sou Deus e não um ser humano; eu, o Santo Deus, estou no meio do meu povo e não o destruirei novamente”*(Oséias 11.8-9). Não existe nada que possamos fazer ou confessar para Deus que o levaria a deixar de nos amar (veja Romanos 8.38-39).

A Linha de Prumo Divina – Amós 7.7-8

Os tipos de instrumentos que usamos para medir nossa vida normalmente irão determinar os tipos de problemas que encobrimos. Se usarmos as orientações falsas, não poderemos fazer uma avaliação precisa. Podemos nos perguntar por que não estamos progredindo no programa de recuperação. Pode ser que precisemos olhar mais profundamente nos aparelhos de medida que estamos usando para encobrir nossas áreas de problema.

O profeta Amós lembrou-se desta visão: *“O Senhor me mostrou numa visão isto também: ele estava perto de um muro construído direito, a prumo, e tinha um prumo na mão. Ele me perguntou: - Amós, o que é que você está vendo? – Um prumo! – respondi. Então ele me disse: - Eu vou mostrar que o meu povo não anda direito: é como um muro torto, construído fora de prumo. E nunca mais vou perdoar o meu povo.”*(Amós 7.7-8)

Um prumo é um pedaço de corda que possui um peso amarrado em um extremo. Quando a corda é segurada com o extremo do peso para baixo, a gravidade assegura que a corda está perfeitamente na vertical. Quando segurado ao lado de uma construção, o prumo promove uma medição certa para ver se a estrutura está alinhada em relação ao universo físico. Uma construção alinhada com o prumo ficará firme e funcionando bem. Se as paredes da construção estão fora da linha, não estão ajustadas e poderão, a qualquer momento, cair.

O mesmo é verdadeiro no contexto espiritual. A Palavra de Deus é nosso prumo espiritual. Assim como não podemos discutir acerca da lei da gravidade, não podemos mudar as leis espirituais reveladas na Bíblia. Deveríamos medir nossa vida pelo prumo da Palavra de Deus . Quando as coisas não estão apuradas, é importante admitirmos que há um problema e começamos a nos reconstruir de modo devido.

Sentimentos de Vergonha - João 8.3-11

A vergonha tem mantido muitos de nós escondidos. A idéia de admitir os nossos pecados e nos revelar a outro ser humano provoca sentimentos de vergonha e de temor de ser expostos publicamente.

“Ai alguns mestres da Lei e fariseus levaram a Jesus uma mulher que tinha sido apanhada em adultério e a obrigaram a ficar de pé no meio de todos. Eles disseram: ‘Mestre... de acordo com a lei que Moisés nos deu, as mulheres adúlteras devem ser mortas a pedradas. Mas o senhor, o que é que diz sobre isso?’... Jesus endireitou o corpo e disse a eles: ‘Quem de vocês estiver sem pecado, que seja o primeiro a atirar uma pedra nesta mulher!’ Depois abaixou-se outra vez e continuou a escrever no chão. Quando ouviram isso, todos foram embora, um por um, começando pelos mais velhos. Ficaram só Jesus e a mulher, e ela continuou ali, de pé.” (João 8.3-9)

Muitos crêem que o que Jesus estava escrevendo na terra foi o que fez com que os acusadores se fossem. Talvez estivesse fazendo uma lista dos pecados secretos dos líderes judeus. Se isso for verdade, temos uma preciosa ilustração do tipo de pessoa que Jesus é: uma pessoa a quem podemos revelar os nossos segredos com toda confiança. O nosso confessor tem que ser uma pessoa que não se surpreenda pelo pecado nem que esteja esperando para nos condenar. Tal pessoa necessita tomar nota em particular dos nossos erros, escrevê-los na terra e não cravá-los em pedra e exhibi-los em pública. Como a vergonha pode disparar a conduta aditiva, necessitamos escolher com cuidado a pessoa na qual vamos confiar.

Recebendo Perdão – Atos 26.12-18

Enquanto trabalhamos no nosso programa de recuperação, passamos pelo processo de aceitar a verdade sobre a nossa vida e sobre as conseqüências das nossas decisões. Talvez sintamos que temos de merecer o perdão em vez de somente recebê-lo. Talvez pensemos que é mais fácil perdoar os que nos machucaram do que perdoar a nós mesmos pelo dano que causamos. Quando Jesus confrontou o apóstolo Paulo, deu a ele a seguinte missão. *“Mas levante-se e fique de pé. Eu apareci a você para o escolher como meu servo, a fim de que você conte aos outros o que viu hoje e anuncie o que lhe vou mostrar depois. Vou livrar você dos judeus e também dos não-judeus, a quem vou enviá-lo. Você vai abrir os olhos deles a fim de que eles saiam da escuridão para a luz e do poder*

de Satanás para Deus. Então, por meio da fé em mim, eles serão perdoados dos seus pecados e passarão a ser parte do povo escolhido de Deus.”(Atos 26.16-19)

O propósito de Deus ao nos enviar a sua Palavra é que possamos receber o seu perdão. O processo inclui que primeiro abramos os olhos perante a nossa verdadeira condição (o que ocorre nos Passos 1,2 e 4). Isso nos dá a oportunidade para nos arrepender e mudar a nossa mente, de maneira que estejamos de acordo com Deus e prontos para confessar os nossos pecados. Deus quer que recebamos perdão imediato, baseado na obra consumada por Jesus Cristo. Não somos cidadãos de segunda categoria no Reino de Deus. Não temos de passar pelo restante dos Doze Passos como se isso fosse uma forma de penitência. O perdão nos espera neste exato momento; basta apenas recebê-lo.

Liberdade Através da Confissão – Romanos 2.12-15

Todos lutamos com a nossa consciência, tentando fazer as pazes dentro do nosso coração. Podemos negar o que fizemos, buscar desculpas ou tentar lançar fora todo o peso da nossa conduta. Podemos nos esforçar para ser “bons”, tentando contrabalancear os nossos erros. Fazemos todo o possível por empatar o jogo. No entanto, para podermos nos desfazer do nosso passado, temos de deixar de dar desculpas pelos nossos pecados e confessar a verdade.

Todos nascemos com um sistema de alarme interno que nos alerta quando fazemos algo errado. Deus diz que todos somos responsáveis: *“Eles[os não judeus] são a sua própria lei, embora não tenham a lei. Eles mostram, pela sua maneira de agir, que têm a lei escrita no seu coração. A própria consciência deles mostra que isso é verdade, e os seus pensamentos, que às vezes os acusam e às vezes os defendem, também mostram isso”*(Romanos 2.14-15)

No Passo Cinco, nós procuramos deter essa luta interior e admitir que o erro é errado. É tempo de ser sinceros com Deus e conosco mesmos a respeito das nossas desculpas e da natureza exata dos nossos erros. Precisamos confessar os pecados que cometemos e o sofrimento que causamos a outros. Talvez tenhamos passado anos elaborando álibis, inventando desculpas e tentando fazer barganhas. É tempo de dizer a verdade. É tempo de admitir o que sabemos muito bem que é certo: *“Sim, sou culpado da acusação”*.

Não há liberdade, tiramos dos nossos ombros o peso das nossas mentiras e desculpas. Quando confessarmos os nossos pecados, encontraremos a paz interna que tínhamos perdido havia tanto tempo. Também estaremos um passo mais próximos da recuperação.

Escapando do Auto-Engano – Gálatas 6.7-10

Podemos nos enganar ao pensar que podemos simplesmente enterrar os nossos erros e seguir adiante sem ter de admiti-los, Com o tempo, todos descobrimos que aqueles atos que pensávamos que estavam enterrados para sempre eram realmente sementes. Crescem e dão frutos. Com isso, teremos de enfrentar um a colheita de conseqüências e o fato de que o auto-engano não nos beneficia em nada.

“Não se enganem: ninguém zomba de Deus. O que uma pessoa plantar, é isso esmo que colherá. Se plantar no terreno da sua natureza humana, desse terreno colherá a morte. Podem, se plantar no terreno do Espírito de Deus, desse terreno colherá a vida eterna.” (Gálatas 6.7-8) “Se dizemos que não temos pecados, estamos nos enganando, e não há verdade em nós. Mas, se confessarmos os nossos pecados a Deus, ele cumprirá a sua promessa e fará o que é correto: ele perdoará os nossos pecados e nos limpará de toda maldade.” (1 João 1.8-9)

O Passo Cinco diz adeus ao auto-engano e dá boas-vindas ao perdão e à purificação. Devemos notar que há purificação de cada maldade, não do “fazer o mal” em sentido geral. Reconhecer a natureza exata dos nossos erros inclui prestar contas de maneira exata e específica. Quando confessarmos especificamente os nossos pecados, deixaremos de nos enganar em relação à natureza de nossos erros. Como, de todas as formas, não podemos deixar Deus de lado e fugir com nossos erros, o melhor que podemos fazer é ser sinceros e receber o perdão.

Sentindo Tristeza – Gênesis 23.2-4; 35.19-21

O caminho da recuperação e do encontro de nova vida também envolve um processo de morte. Os diferentes meios usados e que achávamos que nos ajudariam na luta eram “defeituosos”.

Mas ainda assim, nos davam conforto ou companhia. Desistir deles, muitas vezes, é semelhante a sofrer a morte de um ente querido.

Abraão e seu neto Jacó perderam entes queridos quando viajavam para a Terra Prometida. *“Sara ...morreu na cidade de Hebrom, também chamada Quiriate-arba, na terra de Canaã. E Abraão chorou a sua morte. Depois saiu do lugar onde estava o corpo e ... disse: - Eu sou um estrangeiro que mora no meio de vocês. Portanto, me vendam um pedaço de terra para que eu possa sepultar a minha mulher... Depois disso Abraão sepultou sara.” (Gênesis 23.1-4,19)* Uma

geração depois Jacó recebeu novo nome, Israel, e a promessa de uma grande herança na Terra Prometida. No caminho para lá, ele também perdeu sua amada esposa. Ela morreu enquanto dava à luz ao filho Benjamim. *“Assim, Raquel morreu e foi sepultada na beira do caminho de efrata, que agora se chama Belém. Jacó pôs sobre a sepultura uma pedra como pilar, e ela marca o lugar da sepultura até hoje. Depois Jacó saiu dali.”* (Gênesis 35.19-21)

Enquanto prosseguimos na caminhada da nova vida, necessariamente perdemos alguns dos nossos meios adictivos de luta. Quando isso acontece, precisamos parar e gastar tempo para sepultar nossas perdas. Necessitamos colocá-las de lado, cobrir a vergonha e lamentar a perda de uma coisa que era muito nossa. Quando o tempo de luto passou, nós também podemos continuar a viagem.

5º PASSO

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

O Quinto Passo é talvez o mais difícil no que se refere a atuar contrariamente aos instintos naturais. No entanto, provavelmente é o passo mais importante para a sobriedade contínua e paz da mente. A. A. dizem: “... se chegamos a aprender como os pensamentos e as ações erradas feriram a nós e a outrem, então se torna mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes de ontem” (Os Doze Passos, p. 45).

Para muitos membros de A. A. o medo e a relutância são muito intensos em relação a este passo. Mais fácil é admitir de uma maneira generalizada, que quando bebiam, tornavam-se maus elementos. O preço a ser pago por esta superficialidade costuma ser alto, pois carregar o peso sozinho manta a culpa, irritabilidade, depressão e ansiedade.

A admissão dos próprios defeitos perante outra pessoa é característica de pessoas espiritualizadas. Psiquiatras e psicólogos reconhecem também a necessidade profunda de discutir com uma pessoa compreensiva e de confiança as falhas da própria personalidade. Sem esta admissão dificilmente se consegue expulsar a obsessão destrutiva.

Lembranças mais aflitivas e humilhantes mantidas em segredo manterão a sensação de isolamento tão presente e constante para o alcoolista. A literatura de A. A. diz que havia sempre uma barreira misteriosa intransponível que deixava o alcoolista numa terrível solidão.

A chegada ao grupo de A. A. leva a pessoa a sentir-se compreendida pelos outros, mas muitos dos antigos tormentos de separação aflitiva mantêm-se ainda

presentes. Faz-se necessária a prática do Quinto Passo. Este passo também possibilita ao alcoólico reconhecer que pode ser perdoado, independentemente do que tenha feito ou pensado, e ainda, que pode igualmente perdoar aos outros. A humildade é outra grande dádiva que se alcança ao admitir os próprios defeitos perante outra pessoa. Esta admissão conduz a um maior realismo e honestidade do alcoólico a respeito de si próprio.

Pode surgir a idéia de fazer a admissão das falhas diretamente com Deus, pois enfrentar outra pessoa é mais embaraçoso. É verdade que a opinião dos outros pode apresentar falhas, mas sendo mais específica, torna-se de grande valia para um iniciante ainda inexperiente em relação a um contato com um Poder Superior. A escolha da pessoa para realizar este passo deve ser cuidadosa. Para alguns, uma pessoa totalmente estranha poderá ser a melhor escolha. O contato e a aproximação com esta pessoa requerem decisão e força de vontade, mas após uma explicação cuidadosa, o contato flui com facilidade, e a sensação de alívio é grande.

Para muitos alcoólicos é neste momento que começam de modo real a sentir a presença de Deus. A saída do isolamento pelo compartilhar o peso terrível da culpa conduz a um espaço de descanso no qual é possível preparar-se para os passos seguintes.

CURANDO O CORAÇÃO E A MENTE

Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.

Desde que é verdade que Deus vem para mim através das pessoas, posso ver que mantendo as pessoas à distância. Deus está muito mais perto de mim do que eu penso, e posso senti-lo amando as pessoas e permitindo que elas me amem. Mas não posso nem amar e nem ser amado, se permito que meus segredos finquem no caminho.

O meu lado que recuso olhar é que me governa. Devo ter disposição para olhar o lado negro, a fim de curar minha mente e o meu coração, porque este é o caminho da liberdade. Devo caminhar na escuridão para encontrar a luz, e caminhar no medo para encontrar a paz.

Revelando meus segredos – e assim me livrando da culpa – posso de fato mudar meu pensamento; alterando o meu pensamento; posso mudar a mim mesmo. Meus pensamentos criam meu futuro. O que serei amanhã é determinado pelo que penso hoje.

ILUMINANDO O PASSADO ESCURO

Agarre-se à idéia de que, nas mãos de Deus, o passado negro é o maior bem que você possui – a chave para a vida e a felicidade de outros. Com ela você pode afastar deles a morte e a miséria.

Meu passado não é mais uma autobiografia; é um livro de referência para ser tirado da estante, aberto e compartilhado. Hoje quando relato por dever, sai a mais maravilhosa pintura, porque, embora este dia negro – como acontece com alguns dias – as estrelas brilharão com mais intensidade mais tarde. Em um futuro muito próximo serei chamado para atestar que elas brilham. Todo meu passado será neste dia parte de mim, porque é a chave não a fechadura.

LIMPEZA DA CASA

De algum modo, estar sozinho com Deus não parece ser tão embaraçoso quanto enfrentar outra pessoa. Até que resolvamos sentar e falar em voz alta a respeito das coisas que há tempos temos escondido, nossa disposição de “limpar a casa” é meramente teórica.

Era até comum para mim falar com Deus e comigo mesmo sobre meus defeitos de caráter. Mas, sentar-me cara a cara e discutir abertamente estas intimidades com outra pessoa era muito difícil. Nessa experiência eu reconheci, entretanto, um alívio semelhante ao que experimentei quando admiti pela primeira vez que sou um alcoólico. Comecei então a apreciar o significado espiritual do programa, e a compreender que este Passo era apenas uma introdução do que ainda estava por vir nos restantes sete Passos.

“INTEIRAMENTE HONESTO”

Se esperamos viver felizes por muito tempo neste mundo, precisamos ser inteiramente honestos com alguém.

Como todas as virtudes, a honestidade é para ser compartilhada. Ela começou após eu compartilhar “.. toda (minha) história de vida com alguém...” A fim de encontrar o meu lugar na Irmandade. Mais tarde compartilhei minha vida a fim de ajudar o ingressante a achar o seu lugar conosco.

Este “compartilhar” me ajuda a aprender a ser honesto em todos os meus assuntos e a saber que o plano de Deus, para mim, torna-se realidade através da disposição de abrir-me honestamente.

A FLORESTA E AS ÁRVORES

... aquilo que nos vem, enquanto estamos sós, pode ser deturpado pelos nossos anseios e auto justificativas. A vantagem em falar com outra pessoa é que podemos, de forma direta, obter seus comentários e conselhos sobre a nossa situação...

Não me lembro de quantas vezes me senti raivoso e frustrado e disse para mim mesmo: “As árvores me impedem de ver a floresta!” Finalmente percebi de que quando estava sofrendo dessa maneira, é que necessitava de alguém que pudesse me guiar em separar a floresta e as árvores; que pudesse me sugerir um caminho melhor para seguir; que pudesse me ajudar a apagar o fogo; e me ajudar a evitar as rochas e armadilhas.

Peço a Deus para me dar a coragem de chamar um membro de A. A. quando estou na floresta.

“NADA ESCONDA”

A inteira confiança depositada naquele com quem compartilharemos nossa auto-análise, bem como nossa boa disposição, serão as provas verdadeiras da situação... Desde que você não esconda nada, sua sensação de alívio aumentará de minuto a minuto. As emoções reprimidas durante anos saem de sua clausura e, milagrosamente, desaparecem ao serem expostas. À medida que a dor diminui, uma tranquilidade benéfica a substitui.

Um pequenino caroço de sentimentos fechados dentro de mim começou a se revelar quando assisti às primeiras reuniões de A. A., e o autoconhecimento tornou-se uma tarefa de aprendizagem para mim. Este novo autoconhecimento trouxe muitas mudanças em minhas respostas às situações da vida. Percebi que tinha o direito de fazer escolhas em minha vida e, lentamente, a ditadura interna de hábitos perdeu seu controle.

Acredito que se eu procurar Deus posso encontrar uma maneira de viver melhor e peço a Ele todo dia para me ajudar a viver uma vida sóbria.

RESPEITO PELOS OUTROS

Estas partes de nossa história deixamo-las para contar a uma pessoa que as compreenda e que seja sincera. A regra é sermos duros conosco mesmos, mas sempre termos consideração pelos outros.

Respeito pelos outros é a lição que aprendi desta passagem.

Devo fazer qualquer coisa para me libertar, se eu desejo encontrar esta paz de espírito que tenho procurado por tanto tempo. Contudo, nada disto deve ser feito às custas dos outros. Egoísmo não tem lugar na maneira de vida de A. A.

Quando faço meu quinto Passo, é mais sábio escolher uma pessoa com quem compartilho objetivos comuns, porque se essa pessoa não me entende, meu progresso espiritual pode ser retardado e posso estar em perigo de recair. Assim, peço orientação divina antes de escolher o homem ou a mulher que terá a minha confiança.

UM LUGAR DE DESCANSO

Todos os Doze Passos de A. A. nos pedem para aturar em sentido contrário aos nossos desejos naturais, todos desinflam nosso ego. Quando se trata desse assunto, poucos Passos são mais duros de aceitar que o Quinto. Mas, dificilmente, qualquer deles é mais necessário à obtenção da sobriedade prolongada e à paz mental do que este.

Após escrever meus defeitos de caráter, estava sem disposição de falar sobre eles, e decidi que era a hora de parar de carregar esta carga sozinho. Precisava confessar estes defeitos a alguém. Tinha lido – e tinham me falado – que não podia me manter sóbrio a não ser que o fizesse.

O Quinto Passo me dava um sentimento de pertencer, com humildade e serenidade, quando o praticava diariamente em minha vida. Era importante admitir meus defeitos de caráter na ordem apresentada no Quinto Passo: “A Deus, a nós mesmos e a outro ser humano”. Admitir para Deus em primeiro lugar preparou o terreno para a admissão a mim mesmo e para outra pessoa. De acordo com a descrição de como o Passo é feito, um sentimento de ser um com Deus e com meus companheiros me levou a um lugar de descanso onde pude preparar-me para os Passos restantes em direção a uma sobriedade plena e significativa.

CAMINHANDO PELO MEDO

Se ainda nos apegamos a algo que não queremos soltar, pedimos a Deus que nos ajude a ter a vontade.

Quando fiz meu Quinto Passo, tornei-me consciente de que todos os meus defeitos de caráter se originavam da minha necessidade de me sentir seguro e amado. Usar somente a minha vontade para trabalhar com meus defeitos e resolver o meu problema eu já havia tentado obsessivamente. No Sexto Passo

aumentei a ação que tomei nos três primeiros Passos – meditando no Passo, dizendo-o várias vezes, indo às reuniões, seguindo as sugestões de meu padrinho, lendo e procurando dentro de mim mesmo. Durante os três primeiros anos de sobriedade tinha medo de entrar num elevador sozinho. Um dia decidi que tinha de enfrentar este medo. Pedi ajuda a Deus, entrei no elevador e ali no canto estava uma senhora chorando. Ela disse que desde que seu marido havia morrido ela tinha um medo mortal de elevadores. Esqueci meu medo e a confortei. Esta experiência espiritual ajudou-me a ver como a boa vontade era a chave para trabalhar o resto dos Doze Passos para a recuperação. Deus ajuda aqueles que se ajudam.

AFINAL, LIVRE

Outra grande dádiva que podemos esperar por confiar nossos defeitos a outro ser humano é a humildade – uma palavra frequentemente mal compreendida... representa um claro reconhecimento do que e quem somos realmente, seguido de um esforço sincero de ser aquilo que poderíamos ser.

Sabia no fundo do meu ser que se quisesse ser alegre, feliz e livre para sempre, tinha de compartilhar minha vida passada com outra pessoa. A alegria e o alívio que senti após fazer isto estão além de qualquer descrição. Quase que imediatamente após fazer o Quinto Passo, me senti livre da escravidão do ego e da escravidão do álcool. Esta liberdade permanece após 36 anos, um dia de cada vez.

Descobri que Deus podia fazer por mim o que eu não podia fazer sozinho.

UMA NOVA SENSAÇÃO DE PERTENCER

Enquanto não falássemos, com toda a franqueza, de nossos conflitos e ouvíssemos outra pessoa fazer a mesma coisa, ainda não estaríamos participando.

Após quatro anos em A. A. fui capaz de descobrir a liberdade do peso de emoções enterradas que tinham me causado muita dor. Com a ajuda de A. A. E do apadrinhamento a dor foi liberada e senti uma sensação de pertencer e de paz interior. Também senti uma alegria e um amor por Deus que nunca havia experimentado. Tenho muito respeito pelo poder do Quinto Passo.

O PASSADO TERMINOU

A experiência de A. A. nos indicou que não podemos viver sozinhos com problemas persistentes bem como com os defeitos de caráter que os causam e os agravam. Se ... o Quarto Passo ... tem realçado aquelas experiências que preferimos não lembrar ... então, torna-se mais imperativo do que nunca desistir de viver sozinhos com esses fantasmas torturantes do passado. É preciso falar com alguém a respeito.

O que foi feito, feito está. Não pode ser mudado. Na minha atitude sobre o assunto pode ser mudada, conversando com aqueles que vieram antes e com os padrinhos. Posso desejar que o passado nunca tenha sido, mas se mudo minhas ações quanto ao que fiz, minha atitude mudará. Não preciso desejar que o passado desapareça. Posso mudar meus sentimentos e atitudes, porém somente através de minhas ações e da ajuda de meus companheiros alcoólicos.

A MANEIRA MAIS FÁCIL E SUAVE

Se saltarmos este passo chave, talvez não sobrepujemos a bebida.

Certamente não fugi à oportunidade de ver que eu era, especialmente quando as dores de minhas bebedeiras pairavam sobre mim como uma nuvem escura. Contudo, logo ouvi nas reuniões a respeito do companheiro que simplesmente não queria praticar o Quinto Passo e continuava vindo às reuniões, trêmulo pelos horrores de reviver o seu passado. A maneira mais fácil e suave é praticar estes Passos para nos libertar de nossa doença fatal e colocar nossa fé na Irmandade e em nosso Poder Superior.

É BOM SER EU MESMO

Inúmeras vezes os novatos procuram guardar para si certos fatos de suas vidas... Desviaram-se para métodos mais fáceis... mas, não aprenderam o suficiente sobre a humildade.

Humildade soa muito como humilhação mas, na realidade, ela é a capacidade de olhar para mim mesmo – e honestamente aceitar o que vejo. Não preciso ser o “mais esperto” nem o “mais estúpido” ou qualquer outro “mais”. Finalmente é muito bom ser “eu” mesmo. É mais fácil para mim aceitar-me se compartilhar toda a minha vida. Se não posso compartilhar nas reuniões, então é melhor ter um padrinho – alguém com que eu possa compartilhar “certos fatos” que podem me levar de volta à bebida e para a morte. Preciso praticar todos os Passos. Preciso

do Quinto Passo para aprender a verdadeira humildade. Métodos mais fáceis não funcionam.

CONHEÇA DEUS, CONHEÇA A PAZ

É evidente que uma vida onde se incluem profundos ressentimentos só nos leva à futilidade e à infelicidade... Porém, com o alcoólico, cuja esperança é a manutenção e o crescimento de uma experiência espiritual, este negócio dos ressentimentos é grave mesmo.

Conheça a Deus;
Conheça a Paz.
Sem Deus;
Sem Paz.

NOS PERDOAMOS...

Frequentemente, enquanto dávamos este Passo com nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, pela primeira vez nos sentíamos verdadeiramente capazes de desculpar os outros, não importa quão profundamente nos houvessem maltratado.

Nosso inventário moral nos havia persuadido de que era desejado um perdão geral para todos, mas foi somente quando resolutamente demos o Quinto Passo, vimos em nosso íntimo, que poderíamos aceitar o perdão e perdoar também.

Que grande sentimento é o perdão! Que revelação sobre minha natureza emocional, psicológica e espiritual. Tudo que se precisa é boa vontade para perdoar: Deus fará o restante.

... E PERDOAMOS

Com muita dificuldade tenho procurado sempre perdoar as outras pessoas e a mim mesmo.

Perdoar a si mesmo e perdoar aos outros são duas correntes do mesmo rio, ambas retardadas ou interceptadas completamente pela represa do ressentimento. Uma vez que a represa é aberta, ambas as correntes podem fluir. Os Passos de A. A. Permitem-me ver como o ressentimento cresceu e em consequência bloqueou esse fluxo em minha vida. Os Passos fornecem uma

maneira pela qual meus ressentimentos podem ser dispersados – pela graça de Deus como eu O entendo. É como resultado desta solução que posso achar a graça necessária que me dá condições de perdoar a mim mesmo e aos outros.

(Fonte: Reflexões Diárias – paginas: 130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146)